



精神科ショートケア 房っこ

令和8年3月 プログラム予定表【全体】



*開所時間… 午前ショートケアは、9:30 開所、10:00 プログラム開始～12:00 終了、12:30 閉所
午後ショートケアは、13:30 開所、14:00 プログラム開始～16:00 終了、16:30 閉所

プログラムの詳細

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 フォローアップ ミーティング		アルコール依存症 働きたい人のための ミーティング (旧リワーク)	ギャンブル依存症 ミーティング (月1回グループ)
	ストレッチ体操 ウォーキング	アルコールによる障害	GA メッセージ 回復者からのメッセージ		第11回 仕事の理想と現実	テキスト:第3回 引き金の対処と ギャンブルの渴望
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ゲーム・ネット行動症 ミーティング(成人)	休診
	第3回 アルコールがある生活 からの回復	アンガーマネジメント① イライラ感・怒りとストレス	クラフト・アート		第10回 フリートーク会 自由に意見を交換しよう	
	9	10	11	12	13	14
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症 家族教室 (CRAFT テキスト)
	ストレッチ体操 ウォーキング	アンガーマネジメント 怒りについて知ろう	コミュニケーションスキル 「信頼関係と気持ちの伝え方」		再使用の正当化	第1回 状況をはっきりさせよう
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第4回 これからの生活 スケジュールを立てよう	アンガーマネジメント② イライラ感情の認識と誤解	クラフト・アート		テキスト:第3回 引き金の対処とギャンブルの渴望	
	16	17	18	19	20 (春分の日)	21
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症女性 ミーティング(Walea)		休診	アルコール ハームリダクション ミーティング
	ストレッチ体操 ウォーキング	再発を防ぐには	第11回 今年度を振り返って マインドフルネス&フリートーク			第6回 場面毎の問題解決を考える
午後	ゲーム・ネット行動症 ミーティング(中高生)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム			休診
	第3回 ゲームやネットをする メリット・デメリット	アンガーマネジメント③ イライラ感情の反応や影響	クラフト・アート			
	23	24	25	26	27	28
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	クスリの問題でお困りの 方のためのプログラム
	ストレッチ体操 ウォーキング	困難な場面の乗り切り方 ARASHI(アラシー)	使える社会資源と制度		AA メッセージ 回復者からのメッセージ	NA メッセージ 回復者からのメッセージ
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第1回 依存症ってどんな病気?	こころのコンディションを 整える	クラフト・アート		フリートーク会 困りごとや気になっていること などを気軽に話そう	
	30	31	〈お知らせ〉			
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	*3月の休診日: 3/20 (金) *3月の「ゲーム・ネット使用時間を減らすためのプログラム(児童)」は、お休みとなります。 ○3月のアルコール依存症ミーティングテーマ:「再発を防ぐには」			
	ストレッチ体操 ウォーキング	アルコールを使わない生活 を送るための注意事項				
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベーシック)	ストレス マネジメント教室	*当院では以下のテキストを活用しております。 ・アルコール依存症ミーティング/クスリの問題でお困りの方のためのプログラム: SMARPP ・依存症女性ミーティング: SERA (女性のためのリカバリープログラム) ・ギャンブル依存症ミーティング: STEP-G (標準的治療プログラム) ・ゲームネット行動症ミーティング: Analog			
	第2回 なぜアルコールをやめないと いけないのか	ストレス対処法を 試してみよう				